

# НАВЧАННЯ ШВИДКІСНОМУ ЧИТАННЮ МЕДИЧНОЇ НАУКОВОЇ ЛІТЕРАТУРИ ДЛЯ ОПТИМІЗАЦІЇ НАВЧАЛЬНОГО ПРОЦЕСУ ТА РАЦІОНАЛЬНОГО ВИКОРИСТАННЯ СТУДЕНТАМИ-ІНОЗЕМЦЯМИ РОБОЧОГО ЧАСУ

*Юфименко В.Г.*

ВДНЗУ «Українська медична стоматологічна академія»

Важливість читання для продуктивної навчальної діяльності студента важко переоцінити. Саме воно є основним способом навчання та інструментом пізнання навколишнього світу. Попри появу засобів масової інформації та всесвітню комп'ютеризацію значення читання в житті людей не змінилось. Інформаційний вибух, свідками якого ми зараз є, лише стимулював потребу читати все більше і більше. Причому це стосується не лише книг чи преси, але й комп'ютерних текстів. Як приклад, можна навести такі показники. У 1990 р. у світі друкувалось 100 тисяч наукових журналів, у 2000 р. - мільйон. З 1990 р. обсяг наукової інформації подвоювався кожні 5-7 років. До 2013 р. кількість інформації в порівнянні із 1990 р. збільшиться в 4 рази, до 2040 р. - у 32 рази.

Саме через це в умовах сучасної цивілізації більшість людей, зокрема студентства, не здатні засвоювати потоки всіх видів інформації. Разом із тим резерви головного мозку в цьому плані ще далеко не вичерпані. За останні 20 років місткість пам'яті комп'ютера збільшилась у 1000 разів, а швидкість дії - в 100. Що ж до людини, зокрема студентів, то дослідження вчених показують, що більшість читають із такою ж швидкістю, як і 50-100 років тому. Середня швидкість читання: іноземних студентів - 70-100 слів за хвилину, вітчизняних студентів - 120-180, викладачів - 200-250 слів (ступінь засвоєння при цьому коливається в межах 20-50%). Дослідження показують, що між швидкістю читання та успішністю студентів є прямий зв'язок. Так, серед студентів, які читають швидко, успішних 53 %, а серед тих, хто читає повільно, - лише 4 %. Отже, звертаючи посилену увагу на швидкочитання, ми активізуємо навчальний процес у цілому.

У сучасному світі немає одностайності щодо швидкочитання як явища. Дехто, обговорюючи цю проблему, вважає неприпустимим прискорення цього процесу взагалі.

Провівши відповідне ознайомлювальне анкетування серед студентів, ми виявили, що більшість людей спинає ще й певний суспільний стереотип: нібито розуміння тексту якісніше за повільного читання, аніж за швидкого. Відомий психолог Л.С. Виготський вважав інакше. Ще в 1931 р. він написав: «Зазвичай думають, що розуміння вище за традиційного читання, та насправді за швидкого читання розуміння виявляється краще, бо різні процеси здійснюються з різною швидкістю і швидкість розуміння відповідає швидшому темпу читання».

Швидкочитання - це результат використання деяких простих прийомів, які може засвоїти кожний, хто захоче витратити потрібний час та зусилля, щоб ним оволодіти. Отже, швидкочитання - це своєрідний навчальний процес, який

організований таким чином, щоб, відсіюючи зайве, ми вміли відбирати лише суттєво нове, яке складає основу знань; щоб, використовуючи інструмент мислення, поміщати в нашу пам'ять нову інформацію. Подібна модель опрацювання текстів універсальна для кожного.

Отже, швидкочитання - це швидке сприйняття текстової інформації з оптимальним її засвоєнням. Таким чином, ефективно читати - це читати швидко, розуміти, запам'ятовувати.

Якщо говорити образно, то за традиційного читання людина бачить дерева, а за швидкого - ліс. Це значить, що зазвичай читач звертає увагу на окремі частини, а, вміючи читати швидко, бачить відразу всю загальну картину.

Швидкісне читання - це якісно новий стан, у якому перебуває читач завдяки психологічній та фізіологічній організованості.

Швидкісне читання дозволяє поступово долати інформаційний вибух, який властивий нашому часові, полегшує навчання у ВНЗ, поширюючи свою дію на наукову літературу та періодичні видання, полегшує роботу і з художньою літературою, хоча не зовсім прийнятне для неї.

Розробляються питання ненаукової організації читання як процесу розумової праці. У першу чергу сюди належить недотримання гігієни зору.

Фундаментальний висновок спеціалістів у галузі фізіології свідчить: очі - це винесений уперед мозок людини. Створюючи сприятливі чи, навпаки, несприятливі умови для зору, ми тим самим створюємо відповідні умови і для діяльності нашого мозку. Ось чому питання гігієни зору і спеціальні вправи для розвитку зорового аналізатора - це не тільки піклування про очі, а й про нормальну діяльність головного мозку.

Останнім часом багато говорять про погіршення зору в студентів. Тож для того, щоб поглиблено опанувати швидкісною технікою читання, потрібно спершу максимально розвинути зір.

Найгірше ж на нормальне функціонування зорового каналу впливають порушення правил гігієни читання, які, до речі, зустрічаються серед студентів найчастіше: недотримання дистанції між очима і текстом (вона має становити не менше 30 см); безперервне читання понад півгодини поспіль; не слідкування за станом здоров'я; відсутність щорічної діагностики в лікаря з приводу стану очей. Проте, якщо звернутися до статистики, то найгіршою звичкою, що посідає 3 місце за шкідливістю після алкоголю і паління, є читання лежачи. Ми з'ясували, що причиною цього є такі фактори.

Читаючи лежачи, дуже важко зберегти потрібну відстань від тексту до очей. Довготривала робота в таких умовах дуже знижує гостроту зору і має непоправні наслідки для нього.

Під час читання лежачи грудна клітка постійно стиснена, внаслідок чого порушується ритм дихання. Як відомо, інтелектуальна діяльність великою мірою залежить від правильного ритмічного дихання.

Під час читання лежачи погіршується циркуляція крові, внаслідок чого виникають застійні явища в корі головного мозку. Саме тому в багатьох студентів, які читають у такому положенні, виникає гострий біль у потиличній ділянці голови.

Тож, як бачимо, для того, щоб назвати свою організацію читання як розумову працю науковою, а головне - правильною, треба дотримуватися правил гігієни читання.

На основі підібраних матеріалів, власних спостережень та досліджень можемо дійти відповідних висновків.

По-перше, читання - це беззаперечно процес багатогранний, тому потребує додаткових досліджень. Крім того, це слід враховувати і в самому процесі засвоєння тієї чи іншої інформації. Артикуляція, регресії, вузьке поле зору, слабка увага, пасивна пам'ять, в'яле мислення, відсутність підготовки до читання та стратегічної визначеності, ненаукова організація роботи - головні чинники зниження техніки читання.

По-друге, процеси алгоритмізації значно спрощують та є прекрасними систематизаторами читання загалом. Інтегральний і диференціальний алгоритми в сумі впорядковують сам процес переробки інформації, яка після опанування ними стає набагато ефективнішою, підвищує коефіцієнт засвоюваності тексту, сприятливо впливає на швидкість читання.

Швидкочитання також впливає на систематизацію навчального процесу, правильну організацію щоденної роботи та економить багато вільного часу.

Отже, в усіх відношеннях прийоми техніки швидкісного читання відчутно полегшують роботу з текстами.